



LEGUMI

PREGI E NESSUN
DIFETTO

Cosa sono?

I legumi sono un alimento nutriente che apporta proteine, fibre, vitamine, sali minerali e carboidrati. Sono un'alternativa alle proteine animali e possono aiutare a controllare il peso.

Benefici

- Controllo del colesterolo: Contengono lecitina e saponine, che aiutano a combattere il colesterolo
- Sazietà: Sono ricchi di fibre, che favoriscono il senso di sazietà
- Funzionalità intestinale: Hanno effetti protettivi sulla funzionalità intestinale
- Controllo del peso: Hanno un basso apporto calorico e un basso indice glicemico
- Diabete: Sono indicati per i diabetici
- Proteine vegetali: Contengono proteine vegetali facilmente assorbibili
- Antiossidanti: Sono un potente antiossidante naturale
- Diuretici: Alcuni legumi, come i ceci, hanno proprietà diuretiche



Combinare i legumi con i cereali

I legumi, se combinati con i cereali, forniscono una composizione paragonabile a quella della carne. Un esempio è la pasta coi ceci.

Quali sono:

- Edamame (Gli edamame sono fagioli di soia acerbi, cotti al vapore o lessati, che si mangiano in baccello)
- Cicerchie (Le cicerchie sono un legume antico, ricco di nutrienti e con un sapore delicato)
- Lupini
- Ceci
- Fagioli (borlotti, cannellini, neri ecc)
- Lenticchie
- Soia
- Fave
- Piselli
- Arachidi
- Fagiolini (anche se dal punto di vista nutrizionale sono più simili agli ortaggi)

